**Правила безопасности:**

**учим детей, не пугая их**

*Правила для детей о том, как безопасно вести себя с незнакомыми и знакомыми людьми*



Если правильно развивать и поддерживать у детей навыки личной безопасности, они помогут им ощущать себя защищенными при общении с большинством людей, большую часть времени. Эта статья является руководством для молодых людей по личной безопасности, уверенности в себе и защите собственных интересов.

Дети подвергаются опасности нападения, похищения и жестокого обращения даже в самых заботливых семьях, школах и сообществах. Но существуют простые и эффективные способы обучить детей защищать себя, эти способы подходят практически для любых случаев. Ведь навыки и знания – это ключ к их безопасности.

Родители и воспитатели должны знать, что дети чаще страдают от знакомых людей, чем от чужих. Поэтому дети должны знать четкие правила безопасности и для посторонних, когда никого нет рядом, и для соблюдения границ при общении с людьми, которые им знакомы.

Любой человек может оказаться растлителем – сосед, родственник, друг семьи, лидер молодежной группы, учитель, даже другой ребенок. Лучший способ защитить детей от насилия – это знать, что с ними происходит. Почаще спрашивайте своего ребенка: «Ты делишься со мной всем, что тебе интересно и о чем ты переживаешь? Помни: ты можешь мне полностью доверять», слушайте их ответы терпеливо, с большим уважением.

Дети должны понимать, что существуют важные правила безопасности для тех случаев, когда они находятся в одиночестве и не опекаемы родителями. Дети предоставлены самим себе, даже когда они отдаляются от ответственного за них взрослого всего лишь на короткое время и на небольшое расстояние. В этом случае не нужно беспокоиться. Дети просто должны знать, что им необходимо делать.

Просто рассказывать детям о правилах безопасности или показывать, что нужно делать, недостаточно. Когда мы только говорим с ними об опасности, их растущая степень информированности может повысить их уровень тревоги. Молодые люди учатся лучше с помощью активной практики. Практика детских навыков личной безопасности повышает их компетентность и [уверенность в себе](https://childdevelop.ru/articles/upbring/340/). Важно развивать эти навыки так, чтобы детям было не страшно, а весело и интересно.

**Рекомендации о том, как говорить с детьми о незнакомых людях**

«Опасный незнакомец» – это тот термин, который лишь повышает беспокойство и при этом затрудняет мысленный поиск способов того, как помочь детям оставаться в безопасности.

Вместо этого лучше говорите о правилах безопасности при встрече с «незнакомым человеком». Вместо того чтобы рассказывать о чем-то плохом и страшном, что иногда действительно случается, лучше сосредоточьтесь на обучении и практиковании тех навыков и особенностей поведения, которые вы хотите развивать у своих детей для безопасного общения с незнакомыми людьми.

Сохраняйте спокойствие, когда вы говорите с детьми о незнакомцах. Если ваш голос звучит тревожно, эта тревога будет передаваться детям. Рассказ об «опасных незнакомцах» или страшные истории могут усилить страх и беспокойство любого человека. Вместо этого убежденно рассказывайте детям, что вы считаете абсолютное большинство людей хорошими, и что это означает, что большинство незнакомых людей тоже хорошие, но у некоторых из них есть проблемы, из-за которых они могут обижать детей.

Скажите детям, что они не должны бояться незнакомых людей, если будут следовать правилам безопасности. Если дети находятся одни, первое правило гласит, что, перед тем как заговорить с незнакомыми или малознакомыми людьми, нужно спросить разрешения у родителей. Помогите детям найти конкретные примеры людей, которых они хорошо знают, и тех, кого они не знают, чтобы ребенок смог образно смоделировать соответствующую ситуацию.

**Правила безопасности для детей, когда они находятся одни**

* Большинство людей хорошие. Это означает, что и большинство незнакомых людей хорошие.
* Незнакомец – это просто тот человек, которого я не знаю, и выглядеть он может как угодно.
* Правила безопасности, действующие при родителях, которые обо мне заботятся, отличаются от тех, когда я нахожусь сам, без чьей-либо помощи. Когда я один, то должен в первую очередь связаться с родителями и уточнить, может ли незнакомец подходить ко мне, говорить со мной и давать мне что-либо.
* Если я достаточно взрослый, чтобы находиться самому без родителей, безопаснее быть там, где рядом есть другие люди, которые могут помочь мне в случае необходимости.
* Я не даю личную информацию незнакомцу или кому-то, кто заставляет меня чувствовать себя некомфортно.
* Получать помощь от посторонних людей нормально, если со мной приключилась чрезвычайная ситуация, а рядом нет никого из знакомых.
* Прежде чем идти куда-либо с кем-либо (с незнакомым или знакомым мне человеком), я должен спросить об этом у родителей. Я должен рассказать родителям о том, куда иду, кто будет со мной и что я буду делать.
* У меня должен быть план обеспечения собственной безопасности и получения помощи там, куда я иду.
* Я знаю, что правила безопасности моей семьи включают в себя то, как детям необходимо открывать дверь на звонок, разговаривать по телефону и [использовать Интернет](https://childdevelop.ru/articles/upbring/39/).

**Для того чтобы соблюдать эти правила, дети должны практиковать следующие навыки и знать:**

* Как стоять и ходить внимательно, бдительно, спокойно, с уважением к себе и уверенностью.
* Как отходить от незнакомца и оставаться вне досягаемости приближающегося человека.
* Как уходить от незнакомца немедленно, даже если этот человек кажется очень приятным.
* Как в первую очередь советоваться с родителями, даже если кто-то, кого ребенок знает и кому доверяет, говорит не делать этого.
* Как получать помощь от занятого или неотзывчивого взрослого, если ребенок потерялся или ему стало страшно.
* Как шуметь, убегать и добираться до безопасного места в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
* Что делать и говорить, если незнакомец подходит к ребенку дома.

**Правила безопасного поведения детей со знакомыми людьми**

* Я принадлежу сам себе: мое тело, мое время, моя душа – все это мое. Любые прикосновения для игры с целью подразнить меня или из привязанности ко мне должны быть согласованными и безопасными.
* Кроме как в медицинских целях, никто не должен трогать мои интимные части тела (части тела, скрытые нижним бельем или купальным костюмом).
* Никто не должен просить, чтобы я разрешил прикоснуться к моим интимным частям тела.
* Прикосновение или другое поведение для сохранения здоровья или с целью безопасности не всегда можно согласовать, но такие прикосновения никогда нельзя скрывать от родителей.
* Я не должен позволять другим людям контролировать свое самочувствие.
* Все, что меня беспокоит, не должно быть тайной.
* Если у меня есть проблемы, я должен рассказать о них взрослому, которому я доверяю, и продолжать рассказывать о них, пока мне не помогут.
* Никогда не поздно получить помощь.

**Для того чтобы соблюдать эти правила, дети должны практиковать следующие навыки:**

* Говорить «нет» при нежелательном или несоответствующем поведении, используя вежливые слова, зрительный контакт и настойчивый язык тела.
* Стоять на своем даже тогда, когда кто-то использует подкуп, обидные слова или силу, чтобы оказывать давление на ребенка и заставить его делать то, что он не хочет.
* Защищать себя [от обидных слов](https://childdevelop.ru/articles/psychology/505/).
* Говорить слова, которые помогают избегать потенциально опасных ситуаций.
* Привлекать внимание занятых взрослых и подробно рассказывать о ситуациях, которые вызывают замешательство и дискомфорт.

В этой статье рассматриваются лишь некоторые навыки безопасности детей.

Навыки личной безопасности могут быстро развиваться и помогают детям оставаться в безопасности в большинстве случаев общения с незнакомыми людьми и с людьми, которых они знают, особенно если родители учат детей этим навыкам и практикуют их вместе с ними.